

**PENGARUH *MINDFULLNESS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWA STIAB JINARAKKHITA TAHUN 2022**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Agama Buddha

Oleh:

Nama : Edi Purwandoko

NPM 2018101008

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

JINARAKKHITA

LAMPUNG

Juli 2022



LEMBAR PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA
STIAB JINARAKKHITA TAHUN 2022


Disusun oleh:
EDI PURWANDOKO
2018101008

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita Lampung
Pada tanggal 18 Juli 2022


Ketua Penguji/Penguji 1


Widivanto, S.Ag., M.Pd.B
NIDN. 2912027901

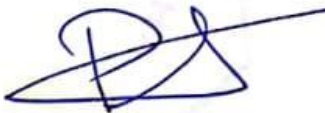
Anggota/Penguji 2


Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B
NIDN. 2918108401

Pembimbing 1


Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Pembimbing 2


Poniman, M.Pd
NIDN.2911079201

Bandar Lampung, 18 Juli 2022

Mengetahui dan Mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita


Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501



PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

N Nama : Edi Purwandoko

NPM : 2018101008

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat Lengkap : Way Empulau Ulu, RT.006/RW.006, Kec. Balik Bukit, Kab.
Lampung Barat

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang penulis kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/*originalitas* skripsi adalah di luar tanggung jawab STIAB Jinarakkhita dan penulis bersedia menanggung segala resiko sanksi yang dikeluarkan STIAB Jinarakkhita dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Bandar Lampung, 18 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan



Edi Purwandoko
NPM. 2018101008

MOTO

“Tetap percaya diri meskipun seluruh alam semesta menganggapmu aneh dan gila, karena potensi hebatmu hanya dapat dipahami oleh dirimu sendiri”

(Edi Purwandoko)

“Diam tanpa banyak bicara, bergerak dengan keyakinan, bertindak dengan perhitungan”

(Edi Purwandoko)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan berupa motivasi maupun materi, selalu membimbing dan memberikan do'a untuk peneliti.
2. Suhu Nyanamaitri Mahasthavira, Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Bandar Lampung.
3. Bapak Dr. Burmansah, M.Pd, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Poniman, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
5. Bapak Dr. Burmansah, M.Pd, dan Bapak Poniman, M.Pd, dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 selama proses menulis karya tulis ilmiah ini.
6. Bapak/Ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung, yang selama perkuliahan telah memberikan ilmu pengetahuan serta memberikan semangat kepada peneliti.
7. *Kalyanamitta* dan rekan-rekan mahasiswa yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama ini
8. Almamater tercinta Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung

ABSTRAK

Purwandoko, Edi /2022/Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kepercayaan diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Dr. Burmansah, M.Pd, Pembimbing II Poniman., M.Pd.

Kata Kunci: *Mindfulness, Kepercayaan diri*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengaruh pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung tahun 2022. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita yaitu mahasiswa sering merasa gugup saat ditunjuk maju ke depan kelas untuk menyampaikan pendapatnya atau mempresentasikan hasil kerja kelompoknya, ada pula yang merasa tidak mampu terhadap salah satu mata kuliah yang ia pelajari dan merasa kurang percaya diri karena minder dengan teman kelasnya yang dianggap jauh lebih pintar darinya.

Mindfulness adalah suatu keadaan dimana seseorang menyadari sepenuhnya keberadaannya saat ini, menyadari sepenuhnya momen-momen yang terjadi tanpa menghakimi atau bermaksud mengomentari momen tersebut dalam dirinya. Sedangkan Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan pada dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak mudah merasa cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai dengan keyakinannya tanpa merasa adanya tekanan, dan memiliki rasa tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan teknik pengolahan data berdasarkan hasil dari penyebaran instrument. Alat untuk mengumpulkan data berupa kuesioner dengan jumlah pernyataan 76 item dengan menggunakan skala *likert* pada jawabannya. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 98 responden. Langkah-langkah yang digunakan untuk menguji besarnya pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 26.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 36.200 dengan tingkat signifikan 0,000 sedangkan t tabel dengan $n = 98$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai 1,985. Hal ini dapat diasumsikan bahwa t hitung $\geq t$ tabel ($36.200 > 1.985$) atau sig ($0,000 \leq 0,05$), maka H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Sedangkan nilai *R Square* pada penelitian ini adalah 0,932 yang berarti bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap kepercayaan diri sebesar 93,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa ekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022. Besaran pengaruh tersebut adalah 93,2% sedangkan 6,8% dipengaruhi faktor lain.

ABSTRACT

Purwandoko, Edi /2022/*The Influence of Mindfulness on Students Confidence in the Jinarakkhita Buddhis College, Lampung in 2022. Thesis, Buddhist Religious Education Study Program, Jinarakkhita School of Buddhist Studies. Advisor I Dr. Burmansah, M.Pd, Advisor II Poniman., M.Pd.*

Keywords: *Mindfulness, Confidence*

The purpose of this study was to influence the influence of mindfulness on the self-confidence of students at the Jinarakkhita Buddhis College, Lampung in 2022. The problem that occurred in Jinarakkhita Buddhist High School students was that students often felt nervous when they were appointed to the front of the class to express their opinions or present their results. In their group work, there are also those who feel incapable of one of the subjects they study and feel less confident because they are inferior to their classmates who are considered far smarter than them.

Mindfulness is a state in which a person is fully aware of his present existence, fully aware of the moments that occur without judging or intending to comment on these moments in himself.. While self-confidence is an attitude or belief in one's own abilities, so that in taking actions it is not easy to feel anxious, feel free to do things according to their beliefs without feeling pressured, and have a sense of responsibility for decisions and actions taken.

The method used in this study is a survey method with a descriptive quantitative approach and data processing techniques based on the results of the distribution of the instrument. The tool to collect data is in the form of a questionnaire with a total of 76 statement items using a Likert scale on the answer. The number of samples in this study were 98 respondents. The steps used to test the magnitude of the effect using simple linear regression with the help of the IBM SPSS 26 program.

Based on the results of hypothesis testing and simple linear regression, the t-count value was 36,200 with a significant level of 0.000, while the t-table with $n = 98$ and $\alpha = 0.05$ obtained a value of 1.985. It can be assumed that $t_{\text{arithmic}} > t_{\text{table}}$ ($36.200 > 1.985$) or $\text{sig} < (0.000 < 0.05)$, then H_a is accepted while H_o is rejected. While the value of R Square in this study is 0.932, which means that mindfulness affects self-confidence by 93.2%. it is concluded that there is an influence of mindfulness on the self-confidence of students at the Jinarakkhita Buddhis College in 2022. The magnitude of this influence is 93.2% while 6.8% is influenced by other factors.

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji syukur peneliti panjatkan kepada *Sanghyang Adi Buddha* Tuhan Yang Maha Esa, Sang Tri Ratna, para Buddha dan Bodhisattva Mahasattva. Berkat usaha dan kebajikan peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung tahun 2022.

Skripsi ini merupakan karya tulis ilmiah untuk menyelesaikan tugas akhir dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Penulisan skripsi juga merupakan sebuah bukti yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa yang berhubungan dalam penelitian dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang program studi. Skripsi ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Field Research* yaitu meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada serta mencari keterangan yang terjadi di lapangan atau pada responden.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Ketua beserta staff STIAB Jinarakkhita Lampung yang telah memberikan ijin untuk menggunakan kampus tersebut sebagai lokasi penelitian. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Burmansah, M.Pd. dan Bapak Poniman, S.Pd., M.Pd, atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama melakukan penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah menyumbangkan dan memberikan masukan-masukan dalam proses penelitian hingga terselesainya hasil penelitian ini.

Skripsi ini telah mengalami beberapa perbaikan dan telah mengikuti pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita, serta telah mengalami proses revisi dari dosen pembimbing dan dari dosen penguji. Namun penulisan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, demi penyempurnaan dan perbaikan, kritik dan saran dari bapak/ibu/saudara pembaca sangat penulis harapkan.

Semoga hasil penelitian bermanfaat khususnya bagi perkembangan pendidikan, dan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita semoga bermanfaat dalam upaya menambah kelengkapan kepastakaan dan bahan rujukan mahasiswa. Hasil penelitian ini semoga dapat pula bermanfaat secara umum sebagai bahan rujukan dan pertimbangan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan agama Buddha.

Bandar Lampung, 18 Juli 2022



Edi Purwandoko

NPM. 2018101008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LOGO	ii
PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (<i>State Of The Art</i>).....	5
BAB II LANDASAN TEORI	23
A. Deskripsi Teoritik	23
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	23
2. Definisi kepercayaan Diri	28
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Pemikiran	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Objek, Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian	40
1. Objek Penelitian	40
2. Subjek Penelitian.....	40
3. Waktu Penelitian	41
4. Lokasi Penelitian.....	41
B. Desain Penelitian	42
C. Metode Penelitian	42
D. Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi konseptual	43

F. Definisi Operasional	44
1. Definisi Operasional <i>Mindfulness</i>	44
2. Definisi Operasional Kepercayaan diri	44
G. Kisi-kisi Instrumen penelitian.....	45
H. Teknik Pengumpulan Data.....	47
I. Teknik Pengambilan Sampel	48
J. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran umum objek penelitian... ..	55
B. Hasil ujicoba instrumen.....	58
C. Hasil penelitian.....	59
D. Uji persyaratan regresi linear sederhana	67
E. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP	75
A. Simpulan.....	75
B. Implikasi	75
C. Saran... ..	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. <i>State of The Art</i>	6
Tabel 3.1. Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung	40
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian	41
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Mindfulness (Variabel X).....	45
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan diri (Variabel Y)	46
Tabel 3.5. Skor Jawaban Kuesioner	47
Tabel 3.6. Perhitungan Jumlah Sampel	49
Tabel 3.7. Kriteria Skala Interval	52
Tabel 3.8. Interpretasi Tingkat Pengaruh	53
Tabel 4.1. Uji Reliabilitas Instrumen.....	59
Tabel 4.2. Deskripsi Statistik Variabel <i>Mindfulness</i>	59
Tabel 4.3. tubuh/jasmani	60
Tabel 4.4. perasaan	61
Tabel 4.5. pikiran.....	62
Tabel 4.6. objek-objek pikiran.....	62
Tabel 4.7. Deskripsi statistik variabel kepercayaan diri	63
Tabel 4.8. keyakinan akan kemampuan diri	64
Tabel 4.9. Optimis	65
Tabel 4.10. Bertanggung jawab	66
Tabel 4.11. Rasional dan realistis	67
Tabel 4.12. Uji Normalitas	68
Tabel 4.13. Tabel <i>Output</i> persamaan regresi	68
Tabel 4.14. Tabel <i>análisis Anova</i>	69
Tabel 4.15. Residual statistiki.....	70
Tabel 4.16. nilai Koefisien Determinasi <i>R Square</i>	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran	39
Gambar 3.1. Lokasi STIAB Jinarakkhita Lampung	42
Gambar 4.1. Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita Lampung.....	58
Gambar 4.2. Hasil <i>Plot</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel penelitian.....	83
Lampiran 2 Survei Pendahuluan.....	85
Lampiran 3 Saran Perbaikan Seminar Proposal	88
Lampiran 4 Angket penelitian	93
Lampiran 5 Hasil Olah Data	105
Lampiran 6 Surat Menyurat.....	116
Lampiran 7 Berita Acara	123

DAFTAR SINGKATAN

- A.* : *Anguttara Nikaya (The Books Of The Gradual Saying)*
- D.* : *Digha Nikaya (Dialogue Of The Buddha)*
- Dh.* : *Dhammapada (The Word Of The Doctrine)*
- M* : *Majjhima Nikaya (The Middle Length Sayings)*
- S* : *Samyutta Nikaya (The Books Of The Kindered)*
- Sn.* : *Sutta Nipata (The Group Of The Discourses)*